

Эти стенограммы были сделаны студентами занятий и должны рассматриваться только как дополнительный источник информации. Пожалуйста, сверяйте содержание с видеозаписями для точности.

Курс II «Буддийское прибежище»

Стенограмма к Занятию 6. Определение нирваны. Часть 2



Драга: Готовы? Добрый вечер всем, кто здесь в зале и кто смотрит нас онлайн. И благодарна вашим семенам, что вы здесь с нами сегодня вечером и то факт, что вы вместе с дорогими драгоценными Учителями Ириной Кожуховой и Максимом Джабали. И мы на АСИ 2. И мы уже прошли середину. И сейчас у вас будет шанс послушать шестой урок и шестой раз посеять самые крутые семена, чтобы вы достигли самой высокой цели. Самый высший пункт в вашей эволюции – полное просветление. Спасибо и приглашаем Максима и Иру на нашу сцену.

Максим: Благодаря!

Переводчик: О, это без перевода!

Максим: Всем привет! Как вы, ребята? Все в порядке? Все живы? Кто-то кивает, это да по-болгарски? Я всегда напрягаюсь. Я уже думаю, может, случилось что у кого-то. Да. Спасибо вам за прошлые выходные. Спасибо, что не убежали. И сегодня мы с вами продолжим этот чудесный курс АСИ-2. Да, и мы сегодня будем говорить про Нирвану. И напомним главную идею, главный посыл этого всего курса: как защитить себя от проблем в жизни с помощью пустоты и кармы. И сегодня мы поговорим о том, как предотвратить

будущие проблемы с помощью понимания ловушки, куда мы можем попасть. Да. Кто знает, что за ловушка? Есть идеи? В какую ловушку мы можем попасть, а это нам замедлит весь процесс наш? Есть идеи?

Переводчик: Да, по порядку.

Максим (в ответ на реплику из зала): Домашку не сдадим – это важная ловушка. Кто еще что думает?

Зал. Нирвана

Максим: Верно, верно. Да, потому что в низших школах ее называют просветлением. Мы не хотим только остановиться на Нирване. Это было бы ошибкой, ловушкой. Мы хотим целиться сразу в полно просветление. Нирвана – хорошо по дороге произойдет, но она не является главной целью. Да, это то, о чем мы сегодня будем говорить. И мы продолжим то, о чем говорили Драга и Маринелла. Как вам, кстати, прошлое занятие Драги и Маринеллы? Похлопайте, если понравилось вам. Мне очень понравилось занятие Драги и Маринеллы. Да, и мне показалось, это здорово, что... Меня очень радует, что преподаватели теперь болгарские преподают эти знания. Да, я надеюсь, что этого будет становиться всё больше. Спасибо, Драга и Маринелла! Чудесное занятие!

Давайте вспомним, что мы изучали с вами в предыдущих уроках. Что вы запомнили? Расскажите. Можно по одному. Есть кто, что запомнил с прошлых выходных? Цена биткоина в этом году. Вот что мы обсуждали. Сразу видно у Маринеллы нет биткоина.

Переводчица: Нет.

Максим: Обсуждали – будет больше 100 000 долларов в этом году или наоборот упадет? Все правильно? Я начинаю нервничать. Кто помнит? Не стесняйтесь.

Зал. Прибежище в трех Драгоценностях.

Максим: Три Драгоценности, как принимать прибежище в трех драгоценностях. Верно. Что такое драгоценность Будды, кто помнит?

Зал. Пустота ума.

Максим: Пустота ума. Да. Вторая драгоценность?

Зал. Знание...

Максим: Знание, понимание которое... Понимание пустоты, да. Называется... какая капученность (драгоценность)?

Зал. Дхарма.

Максим: Дхарма. Да! И третья? Драгоценность сангхи. (*Максим сам называет «драгоценность» по-болгарски*). Я думаю, что к концу 18-го курса мы уже с Ирой будем говорить по-болгарски. Да.

(Переводчица ошиблась в цифре и рассмеялась)

Максим: А ты что сказала, Маринелла?

Переводчица: 80 курсов!

Максим: У Маринеллы большая бодхичитта. Да. Третья драгоценность, как? Сангхи, да! И это как? Кто увидел пустоту напрямую. Супер, хорошо. Три драгоценности – разобрались. Как они нас должны защитить? Да, Румяна говорит, когда понимаем пустоту... То что?

Зал. ...что ничего не существует само по себе...

Максим: И что?

Зал. И что всё из нас...

Максим: Всё из нас. Да. И дальше что?

Зал. Всё зависит от наших действий, мыслей и слов.

Максим: Это здорово. Я прихожу домой, на меня кричит муж: «Ты глупая». Как мне помогут эти три драгоценности?

Зал. Когда мы вспомним, что на прошлой неделе мы кричали на наших детей.

Максим: Верно. И что?

Зал. И тогда создали ментальный отпечаток.

Максим: Да. Ну, вспомнили, и что? Как это нам помогает?

Зал. Не кричим в ответ. (Жестом показывает, что закрывает рот)

Максим: Да. Румяна показывает (*рукой закрывает рот*) – обратно не кричим мужу: «Нет, это ты глупый!» Нет, так не делаем. И это то, как нам помогают эти три драгоценности. Когда у нас... помните, как предотвратить проблемы в будущем? С помощью понимания пустоты и кармы. Если мы на мужа в ответ не кричим, то мы соответственно предотвращаем проблему, что он на нас бы накричал в результате этого. Драга уточняет в пятницу. Хорошо, это про три Капуценности (Драгоценности). Еще что вспомнили? Бодхичитту Румяна запомнила. Зачем нам бодхичитта нужна?

Зал. Бодхичитта нам нужна по несколько причинам, чтобы мы могли помогать людям правильным способом.

Максим: Да, хорошо. То есть бодхичитта нам нужна, чтобы мы хотели... достичь просветления для блага всех живых существ. Верно. Супер. Эта тема была каких уроков Бодхичитта? Третий и четвертый. Да. А три капученности у нас были? Первый и второй. Да. И на пятом? Нирвана. Верно. Любо очень хорошо запомнил, потому что про него был пример. Помните пример?

Зал. (неразборчиво)

Максим: Как?

Зал. (неразборчиво)

Переводчик. Это лодка что ли? Паром...

Максим: Это было раньше. Кстати, хорошо. Что там с лодкой Тончи было связано?

Зал. Три вида бодхичитты.

Максим: Да, три вида бодхичитты. Какие они, кто помнит, кстати?

Зал. королевская.

Максим: Да, «кролица», я запомнил.

Зал. Пастух.

Максим: Пастух. Да.

Зал. И последняя – паромщик.

Максим: Да. И вы... И вы, если я не ошибаюсь, обсуждали в группах мудрости, как это можно применить три вида бодхичитты в работе. Обсуждали или нет? Помнит кто-то, кроме ведущих группы?

Зал. Ооо! Помним, помним, потому что у нас вспыхнула очень большая дискуссия, и мы даже в какой-то момент захотели остановиться, чтобы не сеять плохие семена. Разгорячились так.

Максим: Ну это хорошо, хорошо.

Хорошо, сегодня мы продолжим тему нирваны и в конце этого занятия сегодня вечером, завтра вечером и послезавтра вечером, мы для вас с Ирой приготовили необычный десерт, я бы сказал. Ноль калорий. Да? А завтра и послезавтра на группах

мудрости мы будем практиковать дебаты. Да, поэтому завтра и послезавтра одевайте удобную обувь. Потому что мы будем тренироваться, как классически дебатировать в тибетских монастырях. Кольца тоже можете дома оставить. Знаете почему? Потому что классически это так выглядит. (*Показывает, как это – хлопает и топает*) Они вот так дебатировать и друг друга пытаются на эмоции вывести. Поэтому завтра будем тренироваться. Интересно? Дебатировать как монахи в Тибете. Это, правда, весело будет.

А сегодня мы с вами заканчиваем последнее занятие по нирване. И вопрос номер один домашнего задания. Можно слайд? Это сегодня мы будем говорить? Да, а можно предыдущий? Обзор занятия я не сказал.... Четыре вида нирваны – мы поговорим. И поговорим также про четыре результата от буддийского пути. Вот я озвучиваю вслух. Кто такой разрушитель врагов? И три метода для достижения нирваны. Но сначала мы начнем с того, чем отличается нирвана с остатком и нирвана без остатка в школе Мадхьямика Сватантрика. Кстати, в какой мы школе вот на этом курсе, на втором курсе? Кто помнит, в какой школе мы находимся?

Зал. Мадхьямика Сватантрика.

Максим: Слава Богу! Спасибо, Цветослав! Да, это как раз эта школа! Мы с вами изучаем, будем изучать разные школы в течение 18-ти курсов. Кстати, кто произнес эти школы все? Кто придумал их? Будда, да. Хорошо, мы еще будем об этом завтра, я думаю, и послезавтра очень подробно говорить. Это очень простой вопрос. В нем нету подвохов каких-то особо. Да, вот. Мадхьямики Сватантрики говорят, что когда ты достигаешь

Нирвана с остатком и без (4.1 Мадхьямика Сватантрика)



(нирвана + тело)



(нирвана без тела)

нирваны, если у тебя остается еще это тело, которое было создано старой кармой, не очень хорошей кармой, хорошая карма тело Ангела создает, а это так себе. Хорошее тело Ангела – это как Тесла. Какая у вас есть плохая машина популярная в Пловдиве? Старый, старый, 30 лет Ситроен старенький или новая Тесла. Вот эта старая карма, она вынуждает еще наше тело оставаться. И это называется нирвана с остатком. Остаток – это тело. То есть ты уже достиг нирваны, но тело... еще вот это старое осталось. И когда жизнь в этом мире подходит к концу, тело уже уходит – нирвана без остатка. То есть, когда ты достигаешь нирваны, и у тебя уже нет этого тела, – это «нирвана без остатка» называется. Да, теперь.

Зал. Можно ли вопрос?

Максим: Да.

Зал. Это два этапа, которые зависят друг от друга или они оба совершенно независимы друг от друга?

Максим: Спасибо. Любо спрашивает, они зависимы эти два этапа друг с другом или нет? Любо, отличный вопрос. И я не знаю ответа. Да. Я, правда, не уверен, они должны друг за другом происходить или может и тот, или другой произойти в любое время. Или тот или другой...или последовательно. Но я постараюсь уточнить этот вопрос. Спасибо, хороший вопрос.

Зал. Когда я не могу ответить на какой-то вопрос, я говорю: «Давай мне следующий вопрос».

Максим: А есть следующий вопрос?

Зал. Нет.

Максим: Но мне нравится, Любо, что вы слушаете внимательно. Одна вещь, которую Геше Майкл рассказал, которую он никогда раньше не рассказывал в прошлых АСИ-курсах, в 90-х годах, когда преподавал. Я поделюсь с вами. Это как в высшей школе нирвана с остатком и без остатка. Интересно? Хорошо, есть слайд или нет? Хорошо, назад. Итак, в высшей школе... как называется высшая школа? Прасангика. Верно. Так вы знаете, откуда это слово «прасангика»? То есть, Мадхьямика означает «срединный путь». Да, это школа срединного пути означает. Но Прасангика... Слышали когда-нибудь, откуда происходит это название? Да.

Зал. Прасанга...

Максим: Я хотел предложить деньги, но не успел. Драга не заботится о семейном бюджете. Да, прасанга, верно. Знаете, что это за прасанга? Это прием в дебатах. Да, Драга его наверняка будет с вами проходить в клубе дебатов. Да, когда, например... Мужчина женщине делает комплимент: «Ты сегодня такая красивая». Она отвечает: «О, то есть в остальные все дни я страшная?» Да, страшная не так, я знаю по-болгарски «страшная» – это красивая. Страшная страшная...

Переводчик: Как перевести это, Макс? (Смеется)

Максим: То есть вы берете... Вы берете какое-то необычное следствие из того, что сказал человек, и вы ему говорите: «О, то есть ты это имел в виду?» Да, и задача в том, чтобы он сказал: «Нет, я не это имел в виду». Прасанга – это вот этот прием. Да, поэтому Школа следствия называется. Да, из-за этого приема, Прасанга. Я хотел, чтобы Академия классической мудрости называлась Прасанга. Питер Мёртл сказал, что никто не поймет шутку, что буду только я один смеяться. И поэтому мы потом полгода выбирали название и выбрали «Академия Классической Мудрости». Не очень смешное название. Так вот. Школа Мадхьямика Прасангика этого нет на слайде. Они говорят: «Вообще-то мы не согласны с вами, Мадхьямика Сватантрика, что такое Нирвана с остатком и без остатка».

Нирвана с остатком... за 50 левов! Кроме Драги и Маринелы. Что же такое нирвана с остатком?

Переводчик: Тончо говорит, что тело остается.

Максим: Нет. Это конкретная вещь. Что такое нирвана с остаток в Мадхьямика Прасангика? Да. Ещё хотите? Три, два, один. Сэкономили! Это прямое видение пустоты. Без остатка. Контроль качества. ***Нирвана без остатка – это прямое видение пустоты.*** Почему? Как вы думаете, почему они так называют? Почему говорят, что нирвана без остатка – это прямое видение пустоты? Как думаете? Я слышу звук этого старого... как он называется? Модем, помните? Вот этот телефонный... Бззз...Бззз...

Переводчик: Без перевода.

Зал. Неразборчиво.

Максим: Нет, не поэтому. Но хорошая попытка.

Зал. Максим пересказывает, что сказали в зале: Говорит Ирина, что это как точка невозврата, когда видишь пустоту напрямую.

Зал. Если у нас тело, может быть у нас будет колебание?

Максим: Не совсем, но хороший подход, Тончо.

Причина, почему в высшей школе это называется нирвана без остатка, прямое видение пустоты, потому что у нас в этот момент нет осознанности тела. Хороший перевод, спасибо. *(Аплодируют)* Когда ты видишь пустоту напрямую, ты видишь отрицательный объект, и ты не можешь воспринимать никакие положительные объекты, например, тело свое. Да, Геше Майкл говорит, что можно картошку фри тебе так *(показывает жестом, как помахать под носом картошкой фри)*. И ты не почувствуешь запаха. И так же ты не чувствуешь тела своего. И затем, когда ты возвращаешься из этого опыта, тогда у тебя нирвана с остатком. То есть тело, у вас появляется обратно тело. Да, оно не то что пропадает, просто вы его не воспринимаете. И Геше Майкл говорит, нельзя сказать: «Ура! Я увидел пустоту напрямую!», пока ты в прямом восприятии пустоты – нельзя, потому что нет понимания «я», осознания «я» нет.

Переводчик: Вопрос...

Зал. Не является ли это ответом на вопрос Любо, что сначала идет нирвана без остатка, а потом идет нирвана с остатком.

Максим: В школе Прасангики – да. Это вам дополнительно, этого не будет в домашнем задании, это бонус от Геше Майкла. Вопрос про Сватантрику? Там нирвана с

остатком – это с телом, а без остатка – это без тела. Хорошо. И также есть разновидность нирваны, которая называется «нирвана, которая не остается». И я попрошу об этом рассказать Ирину. Благодаря.

Ирина: Благодарю, Максим, это прекрасно. Прекрасный рассказ. Итак, мы с вами разобрались, точнее, вы с Максимом, что есть Нирвана какая? С остатком и без. Теперь мы переходим к другому типу нирваны. Третьему. Нирвана, которая не остается.

Вопрос: Где она не остается? И в рамках... Сознание? В уме, но... Это та нирвана, которая не остается в двух крайностях. Или по-другому можно сказать – не остается в двух проблемах. И сейчас мы рассмотрим, что это за две проблемы, в которых не остается нирвана. И первая проблема – это вообще довольно интересная концепция.

Первая проблема – это наша обычная, типичная жизнь. Я бы даже сказала, что это, знаете, как плыть по течению. По течению от рождения, то есть мы родились, выросли, и просто какой-то поток нас несет к смерти. И я расскажу на своем примере, такой период был в моей жизни. И вы можете подумать, может быть, вы вспомните, как это происходит у вас? Бывали ли у вас такие моменты? В целом я плохо помню свое детство. Это были непростые времена для моих родителей. Я-то что? А мои родители пытались заработать какие-то деньги, кем-то стать, постоянно экономили, мы жили в общежитии. И знаете, мои родители пытались с детства привить мне мысль, что мне нужно очень хорошо учиться, чтобы кем-то стать, получить хорошую работу, чтобы у меня таких проблем не было. Я послушный ребенок. Прилежно училась в школе. Пока мои одноклассники гуляли на площадке, я делала домашки.

Потом я поступила в университет. Мои сокурсники уже ходят по барам. Моя жизнь не сильно изменилась. Я все еще что-то учу. И вот к нам приезжает в университет какая-то международная организация. И они приглашают на какие-то бесплатные тренинги для студентов. И я не знаю, может быть, у вас здесь тоже популярно что-то среди студентов? На то, что они нам рассказывали, для меня 17-летнего ребенка или не ребенка, наверное, это было такое вау, расширение вообще какого-то стратегического мышления. Потому что они говорят: «Подумайте, кем вы хотите стать через 7-10 лет». Сейчас в этом возрасте это нормально подумать о том, что будет с тобой через 10 лет. Тогда ты даже не знал, что через год с тобой произойдет. Они нам говорили: «Рисуйте это колесо баланса». Может быть, вы тоже знаете? Я помню там одна из этого, когда мы оцениваем разные сферы жизни по 10-бальной шкале. И там одна из сфер – это духовная жизнь. Я вообще не понимала, что туда писать, о чем это. Ну и в общем, сижу, значит, я на этом занятии, на этом тренинге, в



Нирвана, которая не остаётся

(в 2х крайностях)



(крайность сансары)

блокнотике пишу свой план на следующие 7 лет, кем я себя вижу в 25 лет. Мне кажется, у большинства сокурсников вообще не было какого-то плана. Но у меня был точно твердый план еще тогда, со школьных времен.

И еще накануне я увидела объявление в газете. Тогда еще вот эти вакансии, их печатали в газетах и возле метро бесплатно раздавали другим людям. И значит там такое маленькое объявление: «Ищем директора по маркетингу, зарплата 1000 долларов». Я такая: «Вау!» Ну тогда, наверное, это тысяча долларов, ну как сейчас, наверное, не знаю, может, восемь или десять тысяч долларов. И я такая: «Ну всё, это моя цель, я повешу, вырежу это, повешу на своем рабочем столе». И значит, я пишу себе в блокнотике, что к 25 годам я хочу. Значит, мужа хорошего хочу, карьеру хорошую хочу, ну о директоре по маркетингу я тогда не мечтала, но о какой-нибудь достойной зарплате мечтала. Если повезет, машину хочу, квартиру хочу. Хотели вы такое? Наборчик такой. А, детей еще двух хочу. Всё, вот такой чемоданчик, такой комплект меня устроит.

Приближается спустя семь лет тот самый день, когда я вспоминаю о своих записях. И понимаю, что в целом-то я усиленно работала над этими целями все это время. В каких-то сферах очень даже преуспела: у меня есть отношения, я живу в большой квартире, трехкомнатной. Три комнаты, большая квартира, хорошая новостройка. Я занимаю руководящую должность. Но я несчастлива. Более того, становится все хуже и хуже. Мои отношения рушатся. Я все свое время провожу на работе. Мои коллеги ходят по барам. В моей жизни, в принципе, немного меняется. И знаете такое выражение, может, вы слышали? Морковка спереди, морковка сзади. Слышали? Нет? Ну, в общем, принцип здесь такой, что есть какая-то морковка спереди, что нас стимулирует идти вперед. Она так перед нами болтается, и мы, как ослик, туда за ней идем. А морковка сзади – это образное выражение, так как нас кто-то там толкает не очень приятно. И мы пытаемся избавиться там от страданий и прийти к чему-то лучшему. За какой-то маленькой морковкой идем. В моей жизни полный стресс.

✿ Нирвана, которая не остаётся (в 2х крайностях)



(крайность сансары)

Вот тут мои коллеги пытаются куда-то вывести меня развеяться *(показывает на фотографию на слайде)*. Там, на заднем плане есть вывеска «Молодость». Это кафе тогда новое в Одессе открылось. Я понимаю, что моя молодость уже куда-то ушла. Но фактически, это, знаете, ощущается, как будто компас сломался. Потому что наступает какая-то такая точка, когда ты не можешь дальше, не можешь больше с этим. И я очень благодарна этому кризису в моей жизни и своим семенам, что они так раскрылись. Потому что как раз после какого-то такого момента, моя жизнь приобрела абсолютно другой вектор. Я съехала от парня, начала жить одна. И начала искать вообще, а в чем мое предназначение, зачем я вообще тут живу. Просто невозможно жить так, как я до этого жила. Потому что это не

приводит к настоящему счастью. Это просто превращается в обычную заурядную жизнь. Работа, дом, работа, дом. День сурка. Каждый день. Фильм такой есть. В общем, да, всё повторяется постоянно. Работа, дом, работа, дом. Пенсия, смерть, всё. И это и есть первая проблема. Когда мы допускаем, что вообще это с нами происходит, это случается с нами. Это выглядит, как будто мы какой-то такой зомби. Куда-то этот зомби идет, не осознавая, куда он идет, не осознавая, что он вообще куда-то идет. И этот зомби не может даже осознать, что можно что-то поменять. И что не обязательно жить такую жизнь, и не обязательно заканчивать таким образом. И что это вообще ненормально – умирать.

И еще один классный пример. Можем показать слайд. Лама Питер рассказывает эту историю. Про австрийских коров. И у нас в этом ретрите была возможность ощутить на себе эту историю. В Австрии очень красивые поля, луга. И там есть коровники, когда коровы гуляют прямо по полю. Бывает у вас тут такое тоже? Да, есть там какая-то заградка небольшая, но в целом они под открытым воздухом гуляют.



Зал (в ответ на перевод). Нет, не обязательно электро...

Переводчик: Ну забор есть? Просто забор.

Ирина: Хорошо, что мы начали обсуждать тип забора. Тут видно, что это очень тонкая штука, тоненькие штыречки. Кто знает, сколько весит корова? Примерно. Одна тонна, да. Я загнула перед занятием. Вот там, на той фотографии, это значит самый главный бык. Главный всего стада. Может быть, даже он больше тонны весит, он реально огромный. И очень красивый. И вот он идет, сразу видно, что его все уважают, сразу видно, кто главный. И поскольку территория эта все равно ограничена, коровы, они травку выщипали. Но если хорошо постараться, то можно вот так вот, как он, наклониться и достать чуть-чуть вкусной травки. Этот бычок, значит, встает на колени, супер аккуратно просовывает свою голову под самую нижнюю ниточку, чтобы дотянуться до вкусной травки, потому что он думает, что эта веревка под напряжением. Под током. Ну, я предполагаю, что когда эти телятки маленькие, их под таким ограждением и держат, чтобы они научились, что не надо проходить через нитку. И вот на всю жизнь они запоминают, что это может быть опасно и неприятно. И этот целооднотонный бык не хочет, чтобы ему было неприятно где-то, и он предпочитает довольствоваться маленькими кусочками травки где-то там. В не очень, наверное, удобном положении, вместо того, чтобы просто выйти из этого ограждения и заполучить всю траву, которую он только может мечтать. И, наверное, еще более грустная история, что вот именно там выращивают

коров на мясо. Там прям какая-то особенная порода коров для этого. Это к тому, что их жизнь полностью определена. Они растут, кушают и мясокомбинат... У бычка нет курсов АСИ. Поэтому коровка говорит: «Не будьте как мы». Может быть, где-то что-то будет неприятно, но можно выйти из этой оградки и получить прекрасный рай травы вместо дороги на мясокомбинат. Хорошо, это была полностью первая крайность.

Напомню, мы говорим, что есть тип Нирваны, который не остается в двух крайностях. Первая крайность – наша заурядная жизнь. (*Ирина уточняет на перевод «заурядная жизнь» как «среднестатистическая»*) Ну вот, среднестатистически это даже не настолько грустно звучит!

Переводчик: Нету у нас слова, выражения...

Ирина: У вас только прекрасная жизнь.

Переводчик ищет, какое слово использовать...предлагает «Обыкновенная».

Ирина: Грустная, грустная...

Зал подсказывает – монотонная...

Ирина: Это одна крайность. Теперь давайте в другую крайность. Ту, которая нам кажется более привлекательной.

Спасибо за слайд. И эта крайность называется крайность покоя. В целом, когда мы начинаем изучать АСИ, когда начинаем применять в жизни четыре шага, наша жизнь улучшается. Ну, реально улучшается. Мы уже знаем, как деньги создавать, отношения, здоровье. Получаем результаты какие-то. Муж больше не кричит в

ответ. Не знаю, что еще? Не болит ничего. И здесь, на этой фотографии, это январь 22-го года. Это Таиланд. Наша с Максимом годовщина... Мы всегда этот день отмечаем очень красиво. И вот наконец-то мы уехали в Таиланд на зимовку. Так долго об этом мечтали, по крайней мере, я. Да, он не мечтал, он любил на Окосорках жить. Мы снимаем огромную, очень красивую виллу. У нас свой бассейн, свой сад. Просто рай на земле. На нашу годовщину, Максим знает, что мне очень нравится яхтинг, и он снимает целый катамаран на целый день. И вот я на этой сетке этого катамарана лежу. И это реально, я не знаю, лично для меня это супер максимально приятные ощущения. Когда тебя море вот так вот чуть-чуть колышет. Морской воздух. Ну, в общем это состояние, когда тебе абсолютно



Нирвана, которая не остаётся



(крайность сансары)



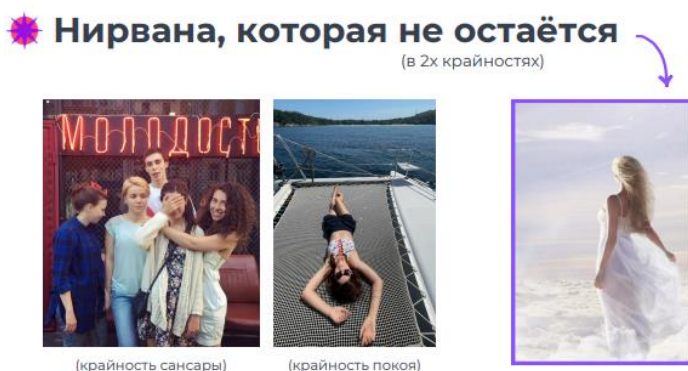
(крайность покоя)

хорошо. Вы можете вспомнить ваши личные состояния, ваш какой-то личный рай на земле. И в такие моменты мы не думаем о том, что нам надо создавать какие-то семена, что жизнь это не только рай, но и как бы взлеты и падения. И в этом тоже кроется опасность. Есть много людей, которые применяли эти знания. Получали хорошие результаты. И уходили. Всё, они бросали изучение. Поэтому самое главное, что хочется здесь сказать? Когда ваша жизнь начинает меняться к лучшему, не останавливайтесь на этом. Это классно испытывать такие моменты. Но это еще не наша финальная цель. Мы еще не добрались до видения пустоты напрямую. Нам надо сначала попасть в точку невозврата, а потом спустя какое-то время и какие-то шаги мы все равно будем ощущать вот это полное невыразимое удовольствие. Покажем слайд.

Ирина: Да, это о нирване, которая не остается в тех двух крайностях. Она вне них. Хорошо. Хороший вопрос.

Зал. Давай следующий.

Ирина: Проблема в том, что это все еще нирвана и мы не стремимся. И даже такая нирвана – это все равно еще не наша цель. Потому что нам нужно что?



Зал. Полное просветление.

Ирина: Полное просветление.

Максим: (*Неразборчиво...*) (01:07:24) Как называется полное просветление?

Ирина: Полное просветление? Аааа. Ты уверен?

Максим: Крайность покоя – это вот это и есть нирвана.

Ирина: Максим говорит, что крайность покоя – это и есть нирвана.

Максим: А крайность сансары...

Ирина: Да, делаем корректировку. Крайность сансары, когда мы остаемся в сансаре. Крайность покоя – это та нирвана, к которой мы не стремимся. Это то, что в хиньяне называют просветлением. Но мы махаянцы. И мы стремимся к полному просветлению.

И у нас есть еще один вопрос, но мы, наверное, сделаем перерыв или продолжим?

Максим: Давайте это закончим.

Ирина: Хорошо. Так. Теперь вопрос. Когда мы достигли видения пустоты напрямую, как нас теперь величать? Как нас называть?

Зал. Ария.

Ирина: Ария. Молодцы. А когда мы достигли Нирваны?

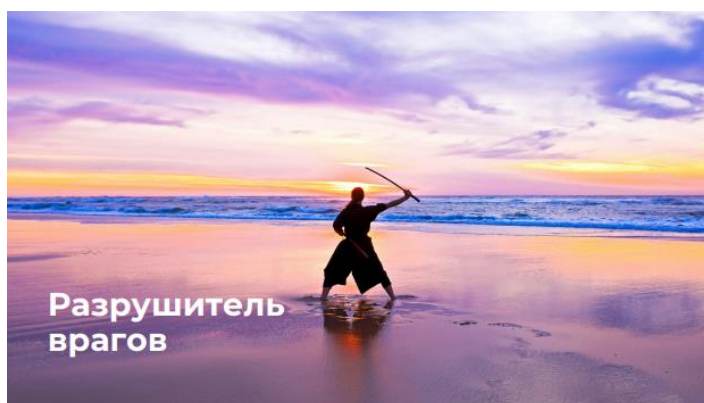
Зал. Архат.

Ирина: Верно. Как по-другому Архат? Не подсказывать!

Переводчик: Хочу, хочу!

Ирина: Разрушитель врагов. Можем показать следующий слайд. Сейчас у нас будет небольшая лингвистическая экскурсия.

Зал. Можно вопрос?



Ирина: Сейчас?

Зал. У меня вопрос на счет вот этих двух крайностей Нирваны. Когда Ира нам говорила про крайность покоя, всем было понятно, и почти мы дошли до этого покоя. Но когда Ира нам говорила о первой, когда там все только проблемы, я не смог все это

связать с Нирваной.

Ирина: Мы пытаемся уйти от этого. Это здорово...

Переводчик: Слева – крайность сансары. А справа – остаться справа?

Ирина: Нет. Поскольку мы находимся в высшей школе. В какой?

Зал. Мадьямика Прасангика.

Ирина: Мы говорим о том, что мы не хотим страданий. Мы соглашаемся со всеми остальными. Потому что, в принципе, никто не хочет, очевидно, страданий. Мы не хотим совсем в страданиях оставаться. Но дальше разные школы, у них разное понимание – «а что такое самое классное можно достичь». Некоторые школы считают - «Нирвана – это супер! Больше никаких ментальных омрачений. Будем стремиться к Нирване». Высшая школа говорит: «Не, не, ребята, не будьте теми бычками, которые хотят меньшего удовольствия. Старайтесь, стремитесь к полной свободе. К полному просветлению». Поэтому здесь речь как раз об этом.

И теперь лингвистическая экскурсия в слово «архат». Но начнем мы с другого, немножко издалека. Санскритский корень *han* означает «совершать насилие над кем-то». Например, кого-то ударить. Из этого санскритского *han* произошло английское слово *gun* («ган» оружие). Когда мы произносим *han* как существительное, то оно меняется на *hin*. И отсюда слово «ахинса», то есть «не насилие». И вот это «а» будет часто встречаться в санскритских словах. Это как такая отрицательная частица, то есть как у нас «не». Хинса – насилие, ахинса – не насилие. И вот это слово «архат» оно такое же. На санскрите «враг» – это «арий», арихан означает «убить врага». И потом это менялось: арихан, арихат. Затем превратилось в «архат». И означает это «разрушитель врагов». Важный вопрос: Кто наш враг?

Зал: Наш ум, мы, мы сами.

Ирина: То есть мы сами себя убивать будем?

Зал: ... (непонятно)

Ирина: Такое не поощряется...

Зал: Наше неправильное понимание, откуда мир происходит.

Ирина: Верно. В том числе. Неважно, какие ментальные омрачения. Мы пытаемся прекратить их все. Неправильное понимание, откуда происходит мир, – это просто одно из таких, что мы пытаемся... (*жестом и звуком показывает, как от себя отсекаем*). Как? Покажи, покажи.

Переводчик: (показывает жестом, как отгоняется от себя) Образно!

Ирина: Можно еще так... (*еще вариант жеста показывает*)

Переводчик: Хорошо, договорились.

Ирина: Да, этот архат – это тот, кто прикончил все ментальные омрачения. В его случае надо так... (*жестом показывает, как берет меч в обе руки и отрубает «ментальные омрачения», потому что на картинке показан воин с мечом*). Поэтому, собственно, мы здесь мучаемся с вами в пятницу, в субботу, в воскресенье, изучаем все эти разные доказательства пустоты, в целом пустоту. Потому что это единственный способ прекратить эти ментальные омрачения. Потому что когда мы понимаем это, когда на нас кто-то кричит, мы понимаем, что там самосуществующего кого-то, кто на нас кричит. И если мы кричим, как бы тот же результат мы получим. И мы думаем: «Ну а что, нам неприятно, когда нас кричат. Если я перестану кричать, я не буду видеть, как кто-то кричит на меня». Приходишь домой – тихо. На работу приходишь – тихо. В троллейбусе на ноги

никто не наступает, никто не кричит. Все, мы не кричим, и нет кричащих людей в нашей жизни.

4 результата буддийского пути

- (1) Вошедший в поток**
(человек ВПН = Арья)
- v 1 **(2) Возвращающийся единожды**
(устранил много мент. омрачений и переродится в
сфере желаний ещё раз)
- v 2 **(3) Не возвращающийся**
(уже не переродится в сфере желаний)
- (4) «Разрушитель врагов» = Архат**
(достиг нирваны)



И сейчас мы, я думаю, уже закончим тоже с этим небольшим вопросом. Мы сейчас поговорим о том, как мы доходим до этого разрушителя врагов. Да, это по-другому называется «4 результата буддийского пути». Ох, все подсказки показывают заранее. (*Это по поводу смены слайдов*). Ну ладно, ладно уже. (*Смеются*) Да, ладно уже. Первое мы знаем. Это человек, который видел пустоту напрямую, Ария. Про последнего мы тоже уже успели поговорить, про архата. Остаются только вот эти два посерединке. И все это, знаете, как такой духовный эскалатор. Если ты уже встал на одну ступеньку, то уже доедешь вверх. Не обратимо, уже тебя доставят. В Индии не было эскалаторов. Они оперировали теми метафорами, которыми могли. Поэтому вот этого человека, который видел пустоту напрямую, Ария, они называли «входящий в поток». Куда этот поток?

Зал. К полному просветлению.

Ирина: К полному просветлению, совершенно верно. Наш духовный эскалатор тоже к духовному просветлению. Вошел в поток, тебя уже донесет, куда надо. И вот когда вы уже стали этим входящим в поток, вошедшим в поток, у вас есть опции. Два варианта. Вы можете или стать, как номер два, «возвращающийся единожды». Это значит, что вы возвращаетесь вот в это место, в сферу желаний, в которой мы находимся, еще один раз. И потом всё. Или второй вариант, после Арии, называется «не возвращающийся». То есть он уже в сферах желаний не возвращается. То есть, вот такие у нас 4 результата буддийского пути. Мы видим пустоту напрямую и становимся Арией. Затем или возвращаемся единожды, или не возвращаемся совсем. Потом разрушитель врагов. И потом – наша финальная цель.

И дальше Максим расскажет, как, собственно, достичь нирваны. После перерыва на сколько минут? На 10 минут. Встречаемся в 31 минуту. Благодарю.

Переводчик: Ира, спасибо.

ПЕРЕРЫВ

Максим: Хорошо, все здесь? И так, все здесь. Ещё раз сделаем обзор этой нирваны, которая остается, не остаётся, другими словами. Вернёшь слайд, Румяна, пожалуйста? Ещё? Да, тут не помещается, но ангела вы видите там, третьего. Да, в общем эта классификация подразумевает что термин *нирвана, которая не остается*, относится к просветлению, то есть это и есть просветление. Разные люди называют по-разному, в разных школах. Помните мужей, которые бывают блондины, брюнеты? Бывают богатые и бедные. Да, и нирвану тоже можно разделить на разные... по разным критериям, на разные виды. Да, и нирвана, которая не остается, это просто так называется просветление. Да, наша задача не остаться в сансаре, не остаться в нирване — наша задача просветление. Вот об этом этот вопрос домашней работы.

И мы с вами пройдем последний вопрос. Спасибо Маринелле, и приветствуем Драгу. И после этого у нас будет десерт. Да, вопрос называется так: опишите три основных части метода достижения нирваны. Да, у меня сломались заметки к уроку.

Драга по-русски: Я говорю, что теперь идёт обсуждение, кто будет есть десерт, кому подавать десерт.

Максим: Он (*десерт*), помните, он не калорийный.

Драга по-русски: И ты мне сказал, что только тем, кто написал домашки к первому курсу.

Максим (продолжает): Точно! Гергана, как дела кстати?

Драга по-русски: Поэтому они радуются, поэтому Гергана радуется.

Максим (продолжает): Как дела, говорит Гергана? Написала? Молодец! Теперь тебе надо будет проверить работу другого студента. Тебе надо будет проверить работу другого студента. Уже она тебе пришла... Уже проверила? И уже получила сертификат? Ааа, ещё тебе надо подождать, чтобы другой студент твою работу проверил. И кто твою работу проверяет? Павлина, я думаю. Да, если тебе чья-то работа... по моему Павлина сдала курс, мне Драга говорила. Да? ...может быть друг друга проверять. Ну это секрет, вы не знаете, обычно, кого проверяете работу. И когда получишь сертификат, мы тебе его с радостью выдадим. Но ты уже всё сделала, что от тебя зависит. «Хубова!»

У нас последний вопрос с вами. Мне всегда было интересно, почему мы так много изучаем про нирвану, если мы в итоге не целимся в нирвану — мы хотим полного просветления. Особенно во второй половине 36-ти курсов, в Ваджраяне, да, наша цель — за одну жизнь, за эту жизнь. Какая-то это нирвана? Почему мы столько об этом говорим? И это интересно... я сейчас слушаю Ламрим Геше Майкла, который он вот этой весной преподавал. И он говорит, он задаёт вопрос: «Как вы думаете, сколько Будд достигло просветления без Ваджраяны?» Потому что мы говорим про нирвану. Нирвану можно достичь на Хинаяне — на низшем пути. Ваджраяна - это верхняя часть Махаяны, которая уже хочет достичь просветления в этой жизни. Да, и вопрос, сколько Будд достигла просветления без Ваджраяны? Как вы думаете? Верно! Ноль! Геше Майкл говорит, ни одного Будды, что хорошая новость для Герганы, потому что она сдала курс номер АС11, ещё 17, и можно подаваться на эту Алмазную Колесницу. Да, поэтому я не знаю... я думаю, что мы правда изучаем все эти детали нирваны, чтобы понять, туда мы не целимся — мы целимся в полное просветление сразу.

Да, и Ира рассказывала свою историю, что это правда легко застрять в... даже у нас в жизни, это для нас... для нашего понимания, что легко застрять, когда у тебя просто очень хорошая жизнь. Да, ты в Таиланде, тебя приглашает твой любимый человек на яхте кататься, на острова в Таиланде. Там капитан и его жена специально для вас вот вдвоём — VIP отдых. Это было 20 января. Через месяц, 24 февраля, начинается война в Украине. Да, и... Это легко забыть в такие моменты, что вообще-то этот мир, он мир страданий — называется сансара. Да. Но бывают в жизни... ты... как бы, у тебя происходят события, когда они тебя отрезвляют. Да. Это было про нирвану.

Про нирвану на кухне мы не поговорили. Да, как вы думаете, где нирвана на кухне? Как думаете? Му...

Зал. Когда муж моет посуду и готовит ужин.

Максим: Это то, что я подумал: я подумал, нирвана на кухне, это вот так, когда муж готовит еду, убирает на кухне, посуду моет. Как у Драги Любо наверняка.

Зла. Он делает не только это!

Максим: А, не только это?

Драга по-русски (переводит ответ мужа): Я не только это делаю: в это время пока я это делаю, я ещё... читаю Шекспира — цитирую.

Максим: Это очень неинтересно, но Геше Майкл приводит другой пример «нирваны на кухне». Я бы тоже подумал про такой. Но Геше Майкл говорит, что пример «нирваны на кухне» - это, когда муж кричит на вас, но вы видите, как вы посеяли эти семена в прошлом. Потому что Архат... он больше не видит вещи самосуществующими, больше не

видит. Он видит, что он посеял эти семена и у него больше нет ментальных омрачений, поэтому он не расстраивается, жена не расстраивается. Она видит, что она это посеяла. Да, чуть-чуть этих семян ещё взойдёт, но это больше ей не доставляет дискомфорта. И пример нирваны здесь в том, что жена... она больше не думает «ooo, это, наверное, муж расстроился или сегодня тяжелый день на работе у него». Можно ручку? Благодаря. Она не думает, «ooo, может у него плохой день или он не выспался», потому что это всё, когда мы видим вещи самосуществующие, со своей стороны, да, больше у этой жены, которая достигла нирваны, такого нету. Вот этой истории в её на голове больше нет, о том, что этот муж он со своей стороны, почему-то, так делает. Да, она видит, что она создала этого мужа, но она больше не расстраивается. Да, и это пример «нирваны на кухне».

Инструкция, как достичь нирваны

(1) Стать мастером исключительной тренировки мудрости



(2) Она пропитана мастерством первых двух исключительных тренировок: нравственности и медитативной концентрации



(3) Тщательно ознакомиться с осознаниями пустоты, которые у вас уже произошли (особенно на пути видения)

Хорошо. У нас вопрос. Можно вопросный слайд? Три части метода достижения нирваны. Да. Это короткий вопрос, простой.

Первое: стать мастером исключительной тренировки мудрости, то есть изучать курсы АСИ. Однажды я написал в чате, где была Лама Маша... пишу: «мне так грустно, мне больше нечего проходить... никаких АСИ курсов, я все курсы сдал, которые можно». Да, новые курсы медленно... Да, 18 курсов я сдал, больше всё, нечего сдавать. 18 курсов уже издавали, приключили, нет ничего больше делать. Да, секретные курсы... они преподают, нам, по крайней мере, с Ирой, редко. Да, я написал: «Всёёё! Нечего сдавать». И Лама Маша пишет... Ира посмеялась... говорит, «а ты выучил их все, все курсы АСИ выучил?» Я говорю: «ну если меня ночью разбудить, я, наверное, не расскажу всё». Она говорит: «Так вот! Давай учи!, чтобы ночью тебя разбудишь — ты всё рассказал!» Это исключительная тренировка мудрости — курсы АСИ.

Второе: это то, что эта тренировка мудрости основана на тренировке концентрации и нравственности. То есть вы медитируете каждый день, 1 час в день, без медитации один час в день невозможно увидеть пустоту напрямую. И вы ведёте нравственный образ жизни, что означает, что вы хороший человек — вы не вредите другим, вы заботитесь о других. Да, может быть у вас есть обеды. Может быть у вас есть обеты. Да, это хорошо. Если кто-то из вас захочет принять обеты для мирян... да, их пять: это не убивать человека или человеческий плод, да, не воровать ничего ценного, да, не врать о своих духовных реализациях, в основном о том, что ты видел пустоту напрямую... четвёртое? Кто помнит что? Есть такие? Да, не изменять своему партнеру и не изменять с чужими партнерами, когда они в отношении. Не прелюбодействие называется. Да, и пятый, кто помнит пятый? Не употребляйте интаксикантов, т. е. не пить алкоголь, наркотики, нет. Да, имеется в виду вот такой нравственный образ жизни. Да, и мы хотели с Ирой сказать, что если кто-то захочет в следующий раз, когда мы приедем, принять эти обеты, они у нас есть. Да, попросите нас заранее, и мы подготовимся и передадим вам эти обеты. Да, это считается, что это твой дар, когда у тебя есть обеды — пассивный доход хороших семян считается. Ты и так никого убивать не собирался, но из-за того, что ты пообещал, у тебя 24 часа постоянно хорошие семена от того, что ты это не делаешь. Ты получаешь постоянно 24 часа.

И последнее, **третье:** это тщательно знакомиться с осознаниями пустоты, которые у вас уже произошли. Да, особенно на пути видения пишется. Но если вы ещё не там, то Геше Майкл рекомендует завести дневник — дневник осознания пустоты. Вы приходите домой, муж говорит «ты глупая!». А вы такие «аааа» (*показывает жестом «закрывать рот и уйти»*). И это можно записать в дневник. То есть сегодня я не накричала на мужа: я вспомнила, что он происходит из меня.

Поэтому *первое — тренировка мудрости, второе — это тренировка нравственности* и медитативной концентрации, да, и *третье, тщательно ознакомиться с тем... с пониманием пустоты*, которое у нас было. И это всё на сегодня по домашним заданиям.

Мы с Ирой подумали, что к вам может быть кое-что интересное. Кто помнит, кто автор работы, которую мы изучаем? За ноль левов. Кто-то помнит? Автор? Как зовут? Ну не стесняйтесь, хотя бы неправильно скажите. Мариналла. Майтрея и Асанга. Да. Майтрея и Асанга. Да, лорд Майтрея и мастера Асанга. Так вот, мы с Ирой нашли полную историю, как именно мастер Майтрея познакомился с... мастер Асанга познакомился с лордом Майтрея. И считается, что он записывал, секретарь был, И как Лорд Майтрея передал ему вот эту работу. И это как сказка. Хотите? Интересно вам? Тогда я приглашаю вас на вечер сказок! И приглашаю Ирину, которая расскажет нам первую часть этой истории. Спасибо.

Ирина: Мы, на самом деле, решили разделить историю на три части. Знаете как обычно делают в сериалах? Обычно останавливают на самом интересном моменте. Мы очень хотим, чтобы вы пришли на занятие завтра, и после завтра, поэтому мы решили вам такой тизер забросить, чтобы, хотя бы ради этой истории, ради ее продолжения, вы точно пришли.

И так, всё началось в пещере. Индийский мудрец Асанга, традиционно признанный одним из истинных инноваторов истории, услышал рассказы о просветленном существе, которое должно было прийти в этот мир под именем Майтрея, что означает «любовь». И Асанга подумал, что он хочет заглянуть в будущее и лично познакомиться с «любовью». И вот Асанга нашел хорошую пещеру на полпути в гору под названием Лапы Орла и расположился там на несколько дней в медитации, направленной на то, чтобы сажать семена и встретить этого человека... Три года спустя... мне нравится. Он пошёл на пару дней, но был настолько настойчив, что тусовался в этой пещере три года! Три года спустя не произошло абсолютно ни-че-го. Ни одного шепота от «любви». Асанга бросил чётки для медитации на пол: «Это становится смешным! Это всё, что я могу взять!» Он собирает свои немногочисленные вещи и отправляется вниз с горы. Внизу он наталкивается на старика, который натирает ватным шариком стальной блок. «Что ты делаешь?», - спрашивает Асанга. «Делаю себе иглу», - отвечает 80-летний старик. «Это просто невозможно!», - говорит Асанга. Старик спонтанно начинает читать стихи: «Если человек обладает истинным мужеством, и отдаёт все силы, нет ничего, что он не может сделать! Бывает трудно, но если ты настойчив, ты можешь превратить горы в пыль!»

Асанге становится стыдно. Он разворачивается и направляется обратно в пещеру. Ещё три года и ни единого признака этого особого существа, называемого любовью. Он ещё раз собирает все вещи и выходит из пещеры. И недалеко от входа есть место, где на вершину валуна падают маленькие капельки воды. И Асанга замечает, что они раскололи валун пополам. «Ммм, ещё одно послание!» Он заходит обратно и продолжает медитацию с того места, на котором он остановился. Проходит ещё три года. Послания всё нет. На этот раз он решает окончательно сдаться. Выйдя из пещеры, он встаёт, чтобы опереться о склон скалы. Там есть небольшой уступ, где горные ласточки устраивают гнёзда много лет, летают туда-сюда чтобы выкормить птенцов. Перья ласточек, приземляющихся на скалу, протерли её до гладкости как брюшко лягушки. Асанга проклиная их упорство, поворачивает назад. Ещё раз проходят ещё три года — от любви ни слуху, ни духу. Раздосадованный обескураженный Асанга собирает все свои вещи и отправляется вниз с горы к городу. Пробирает днём по жаркой пыльной индийской дороге, он видит ужасное зрелище: проезжающая мимо конная повозка сбила собаку. Собака лежит в грязи, кишки вываливаются наружу и колесо повозки разрезало её тело почти пополам...

Продолжение в следующей серии. И, в целом, есть очень много особенных историй, особенно дальше по курсам. Некоторые крайне впечатляющие, но за каждой из них стоит какая-то мораль. Они всегда заставляют о чём-то задуматься. И несмотря на то, что наша история ещё не закончена, и у нее точно будет happy end, вы можете сегодня вечером подумать о чём для вас этот фрагмент. А завтра утром можете поделиться.

Вопрос есть? Кусочек. *(Ирина поясняет, что фрагмент означает кусочек, т. е. маленькая часть истории).*

На этом мы желаем вам прекрасного вечер, прекрасных сновидений. Увидимся завтра с вами на йоге... в котором часу? В 8.30. Кто проводит йогу? Максим проведёт для вас йогу.

Максим (из зала): «Да, если хотите позу для медитации поправить, то подушки свои приносите, или стул.» — Ирина повторяет.

И наша лекция номер 7 начнется в 10.15. Благодарим. Спасибо Драге! Спасибо Ире!

**До встречи на
следующем уроке!**

**PS Делайте
домашки!<3**

